

ANÁLISE DO GANHO DE POTÊNCIA MUSCULAR EM ATLETAS DO *CROSSFIT* E PREVALÊNCIA DE LESÕES (APOIO UNIP)

Aluno: Cícero de Oliveira Alves

Orientadora: Profa. Juliana Ferreira de Andrade

Curso: Fisioterapia

Campus: Marquês

O *CrossFit* é um programa de condicionamento físico que possibilita um bom desenvolvimento aeróbico e anaeróbico de seus praticantes. No entanto, alguns estudos divergem quanto à prevalência de lesões na prática. As causas das lesões são variadas e associam-se principalmente às articulações da coluna lombar, ombro e joelho. Estas trazem perda de potência, resistência e força muscular. Desta forma, estudos que mostrem a prevalência de lesões nesses atletas são de extrema importância assim como os que investiguem o comportamento de variáveis como potência muscular para corretas intervenções, para melhora de performance, e tratamento de possíveis lesões. Objetivou-se, com o presente estudo, verificar a prevalência de lesões no joelho em atletas do *CrossFit* e investigar a potência muscular em saltos na prática esportiva em questão. Quinze atletas do *CrossFit* foram submetidos à avaliação da potência muscular dos membros inferiores, por meio de um teste de salto pliométrico, *Counter-Movement Jump* (CMJ). Analisou-se o tempo de voo de cada atleta e a altura do salto. Realizou-se a medição da altura do salto antes de um período de 8 semanas e após este, para verificar-se mudanças na variável potência muscular. Foi realizado um questionário para cada participante para determinar a prevalência de lesões durante o período. Na avaliação da altura do salto antes e após 8 semanas, 4 atletas mantiveram a altura do salto nos dois CMJs, 4 tiveram pequena diminuição em torno de 2 cm e 7 atletas tiveram um aumento que ficou na média de 5 cm. A prevalência de lesões no joelho foi baixa. Dessa forma, a baixa ou nula variação da altura do salto pode ser explicada pelo atingimento de um platô pelos atletas e a baixa prevalência de lesões vai de acordo com os estudos mais recentes. A potência

muscular em atletas do *CrossFit* não varia muito após certo período e a baixa prevalência de lesões mostra que a prática é segura desde que os exercícios sejam feitos corretamente.